1-LD3292

Edition 1

(ES)/(IT)/(PT)

(ES) ..... - 1 -
Introducción ..... - 1 -
Información Importante de Seguridad ..... - 1 -
Funciones ..... - 3 -
Entrega ..... - 4 -
Correa de pecho ..... - 4 -
Puesta en funcionamiento del reloj ..... - 6 -
Información importante de funcionamiento del reloj de pulsera ..... - 7 -
Luz ..... - 7 -
La hora y ajuste básico (ZEIT/TIME) ..... - 8 -
Función de Despertador (ALARM) ..... - 9 -
Temporizador (TIMER) máx. 23:59:00 ..... - 10 -
El cronómetro (ST-UHR/CHRONO) ..... - 10 -
Función de memoria (ANSICHT DATEN/DATA RECALL) ..... - 10 -
Monitores de Ritmo Cardíaco (PULS/HRM) ..... - 11 -
Temporizador (TIMER) ..... - 11 -
Función de memoria (SPEICHER/MEMORY) ..... - 12 -
El área de pulso objetivo (ZONE) ..... - 12 -
Calorías, la quema de grasa y IMC (KALORIEN/CALORIE) ..... - 13 -
Podómetro (PEDO) ..... - 14 -
Fitness (FITNESS NIVEAU/FITNESS LEVEL) ..... - 14 -
Podómetro (PEDO) ..... - 15 -
Alarma de velocidad (ZONE) ..... - 15 -
Notas sobre la calibración ..... - 15 -
Odómetro (GESAMT-DIST/ODOMETER) ..... - 17 -
Podómetro (SCHRITTE/STEP) ..... - 17 -
Calorías, la quema de grasa y el IMC (KALORIEN/CALORIE) ..... - 17 -
El pulso (PULS/HRM) ..... - 18 -
El reloj temporizador (TIMER) ..... - 18 -
El kilómetro de día (DISTANZ/DISTANCE) ..... - 18 -
La velocidad de promedio (DURCH-GESCHW/AVG SPEED) ..... - 18 -
La velocidad máxima (MAX-GESCHW/MAX SPEED) ..... - 19 -
Solución de problemas ..... - 19 -
Nota de eliminación de Residuos ..... - 20 -
Reemplazo de la batería ..... - 20 -
Advertencia del estado de la batería ..... - 20 -
Garantía ..... - 21 -
Declaración de conformidad ..... - 21 -
Resistencia al agua ..... - 21 -
Datos Técnicos ..... - 22 -

(IT) ..... - 23 -
Osservazione preliminare ..... - 23 -
Importanti avvisi di sicurezza ..... - 23 -
Funzioni ..... - 25 -
Volume di consegna ..... - 26 -
Cintura da polso ..... - 26 -
Messa in funzione dell'orologio ..... - 28 -
Informazioni importanti riguardanti l'orologio da polso ..... - 29 -
Luce ..... - 29 -
Orario e impostazioni di base (ZEIT/TIME) ..... - 30 -
Allarme sveglia (ALARM) ..... - 31 -
Timer (TIMER) max.: 23:59:00 ..... - 32 -
Cronometro (ST-UHR/CHRONO) ..... - 32 -
Funzione di memoria (ANSICHT DATEN / DATA RECALL) ..... - 32 -
Pulsometro (PULS/HRM) ..... - 33 -
Timer (TIMER) ..... - 33 -
Funzione da memoria (SPEICHER/MEMORY) ..... - 34 -
Ambito polso obiettivo (ZONE) ..... - 34 -
Calorie, combustione grassi e BMI (KALORIEN/CALORIE) ..... - 35 -
Pedometro (PEDO) ..... - 36 -
Fitness (FITNESS NIVEAU/FITNESS LEVEL) ..... - 36 -
Contatore passi (PEDO) ..... - 37 -
Segnale acustico velocità (ZONE) ..... - 37 -
Avvisi riguardanti la calibrazione ..... - 37 -
Contachilometri (GESAMT DIST/ODOMETER) ..... - 39 -
Contapassi (SCHRITTE/STEP) ..... - 39 -
Calorie, brucia grassi e BMI (KALORIEN/CALORIE) ..... - 39 -
Polso (PULS/HRM) ..... - 40 -
Timer (TIMER) ..... - 40 -
Chilometri giornalieri (DISTANZ/DISTANCE) ..... - 40 -
Velocità media (DURCH GESCHW/AVG SPEED) ..... - 40 -
Velocità massima (MAX GESCHW/MAX SPEED) ..... - 40 -
Eliminazione errori ..... - 41 -
Avvisi di smaltimento ..... - 42 -
Cambiare la batteria dell'orologio da polso ..... - 42 -
Segnalazione dello stato delle batterie ..... - 42 -
Garanzia ..... - 43 -
Indicazione riguardante la conformità ..... - 43 -
Impermeabilita' ..... - 43 -
Dati tecnici ..... - 44 -

(PT) ..... - 45 -
Observação preliminar ..... - 45 -
Avisos de segurança importantes ..... - 45 -
Funções ..... - 47 -
Conteúdo ..... - 48 -
Cinto peitoral ..... - 48 -
Funcionamento do relógio ..... - 50 -
Informações importantes sobre a utilização do relógio de pulso ..... - 51 -
Luz ..... - 51 -
Hora e acertos de base (ZEIT/TIME) ..... - 52 -
Alarme (ALARM) ..... - 53 -
Temporizador (TIMER) máx. 23:59:00 ..... - 54 -
Cronómetro (ST-UHR/CHRONO) ..... - 54 -
Função de memória (ANSICHT DATEN/DATA RECALL) ..... - 54 -
Medidor de pulso (PULS/HRM) ..... - 55 -
Temporizador (TIMER) ..... - 55 -
Função de memória (SPEICHER/MEMORY) ..... - 56 -
Zona de pulso a atingir (ZONE) ..... - 56 -
Calorias, queima de calorias e BMI (KALORIEN/CALORIE) ..... - 57 -
Podómetro (PEDO) ..... - 58 -
Condição física (FITNESS NIVEAU/FITNESS LEVEL) ..... - 58 -
Conta-passos (PEDO) ..... - 59 -
Alarme de velocidade (ZONE) ..... - 59 -
Avisos sobre a função calibrar ..... - 59 -
Conta-quilómetros (GESAMT-DIST/ODOMETER) ..... - 61 -
Conta-passos (SCHRITTE/STEP) ..... - 61 -
Na linha inferior são indicadas as calorias gastas (KALORIEN/CALORIE) ..... - 61 -
Pulso (PULS/HRM) ..... - 62 -
Temporizador (TIMER) ..... - 62 -
Quilómetros diários (DISTANZ/DISTANCE) ..... - 62 -
Velocidade média (DURCH-GESCHW/AVG SPEED) ..... - 62 -
Velocidade máxima (MAX-GESCHW/MAX SPEED) ..... - 63 -
Solução de problemas ..... - 63 -
Avisos sobre a reciclagem ..... - 64 -
Mudar a pilha do relógio de pulso ..... - 64 -
Indicador de pilha fraca ..... - 64 -
Garantia ..... - 65 -
Declaração de conformidade ..... - 65 -
Impermeabilidade à água ..... - 65 -
Dati tecnici ..... - 66 -

ES

Monitor del ritmo cardíaco con la correa en el pecho

Introducción

Antes del primer uso del producto, por favor, lea las instrucciones de este manual, incluso si le es familiar tratar con dispositivos electrónicos.

Tenga en cuenta, en particular, la sección "Información importante de seguridad". Mantenga este manual para referencia futura.
Si vende el aparato o lo comparta, por favor pasar necesariamente también esta instrucción.

Información Importante de Seguridad

PRECAUCIÓN: Consulte a su médico antes del inicio del entrenamiento. Él le puede aclarar cual entrenamiento, intensidad de entrenamiento y directrices de pulso es el adecuado para usted. Este reloj de pulsera no es un dispositivo médico y sirve sólo para apoyar la formación de su entrenamiento.

Nota de limpieza
Limpie el dispositivo sólo con una tela seca y sin pelusa, como p.ej. que se utilize para limpiar las gafas.

- Pilas
Inserte las pilas polaridades invertidas, no trate de recargar las pilas o abrirlas. Nunca tire las pilas al fuego, ya que pueden explotar. No mezcle las pilas (viejas y nuevas, alcalinas y de carbón, etc) simultáneamente. Si no usa el dispositivo por un largo tiempo, retire las pilas y guarde el dispositivo en un lugar seco y sin polvo. El uso inadecuado de las pilas puede causar una fuga o una explosión.
Pero si las pilas acaso se han caducado y salido su líquido, utilizar guantes y limpiar el aparato a fondo con un paño seco.

- Equipo eléctrico no dejar en manos de los niños
Nunca deje niños solos utilizar aparatos eléctricos. Los niños no siempre pueden correctamente identificar peligros potenciales. Las pilas pueden ser fatal si se ingiere. Mantenga las pilas fuera del alcance de los niños. Si uno se traga una pila, busque atención médica inmediatamente.
Mantenga los envases de plástico lejos de los niños. Hay riesgo de asfixia.

Modo de empleo adecuado
La unidad es adecuada para mostrar la hora y el uso de las funciones descritas adicionales. Cualquier otro uso o modificación del dispositivo no se cumplen. El fabricante no se hace responsable por los daños causados debidos a una manipulación inadecuada o mal uso. El dispositivo no está destinado para uso comercial.

Funciones

Monitores de Ritmo Cardíaco
- Alarma de pulso máximo
- Entreno de pulso con temporizador y alarma (Salud, aptitud, el rendimiento y personalizado al usuario)
- Máxima frecuencia de pulso, mínima frecuencia de pulso, frecuencia de pulso media

Función de calorías
- Consumo de calorías y la quema de grasas durante el entrenamiento
- Cálculo de IMC
- Nivel de fitness

Cronómetro
- 1/100 segundos con 99 mediciones de vueltas.

Podómetro

Temporizador de cuenta regresiva

Funciones de tiempo
- La Hora
- Calendario
- Alarma
- Señal horaria
- Segunda zona horaria

Varios
- Iluminación de fondo

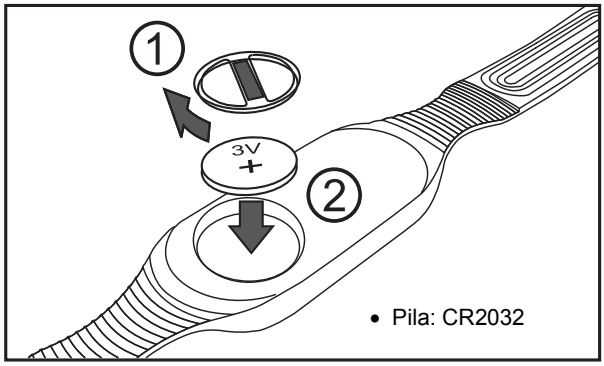
Entrega

Nota: Por favor, revise el contenido del paquete después de la compra. Asegúrese de que todas las partes estén presentes y no defectuosas.

- Reloj de pulsera incluido la batería
- Correa de pecho
- Batería CR2032 (para cinturón)
- Soporte para bicicleta

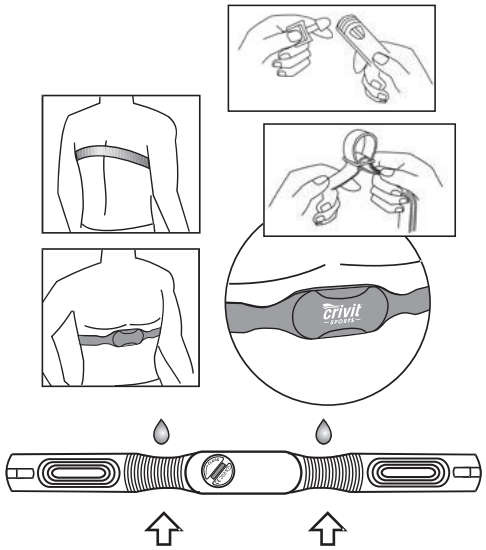
Correa de pecho

Inserción de la pila en la correa del pecho
Use una moneda para desenroscar la tapa del compartimiento de la parte posterior de la correa de pecho y reemplaze la pila con el 3V (+) hacia arriba. Atornille la tapa de compartimento de pila de nuevo.



- Pila: CR2032

Ponerse la correa de pecho
Ajuste la correa de tal manera para que esté sujeto directamente bajo los músculos del pecho. Humedezca las superficies de contacto de la cinta ligeramente con agua o gel de ECG (que se puede obtener en la farmacia). Asegúrese de que las superficies de contacto siempre tienen contacto con la piel.
Coloque la correa como en la siguiente figura.
Preste atención al ajuste de la correa. Si usted ha exhalado por completo, la correa debe descansar aún con la tensión muy ligera en el pecho. Torres de alta tensión, rieles en el techo del tren o el tráfico de automóviles puede molestar o interferir con la medición.
Tenga cuidado en la selección de la ruta de correr.

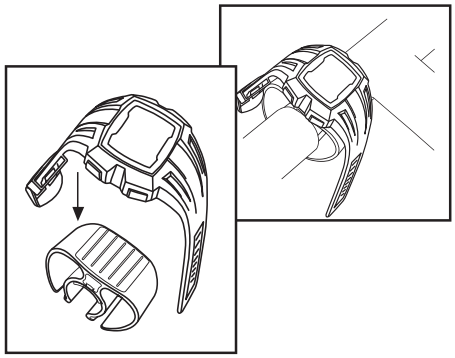


Puesta en funcionamiento del reloj

Remueva la película protectora de la pantalla (display) y presione MODE, SEL o SET.

Ahora elige entre el inglés y el idioma alemán pulsando SEL, y confirme la selección pulsando SET.
Elige en la misma forma la unidad KM-KG o millas / Libras (M-LB).
Termina la selección pulsando Mode.
Presione y mantenga presionado simultaneamiente SET y SEL para reposicionar la hora al inicio. Sólo después de reposicionar puede ser seleccionado el otro idioma.

Usando el soporte para bicicleta
Usted puede utilizar el reloj en la muñeca o con el soporte incluido para bicicleta, puede montarlo en el manillar de su bicicleta. Cuando se utiliza el monitor de ritmo cardíaco, por favor, no excede la distancia máxima de 60 cm de transmisión a la correa del pecho.Tenga en cuenta que las funciones del contador de pasos (distancia, velocidad, etc) una vez instalado en el soporte para bicicleta no se pueden utilizar.



Información importante de funcionamiento del reloj de pulsera

El reloj tiene 4 modos de **funcionamiento.**

Al presionar MODE pude cambiar el modo de ajuste de reloj.
El orden de las funciones es:
Tiempo y ajuste básico (ZEIT/TIME)
Cronómetro (ST-UHR/CHRONO)
Monitores de Ritmo Cardíaco (PULS/HRM)
Podómetro (PEDO)

Además en los modos de funcionamiento hay disitintos **sub-funciones**.

A las sub-funciones siempre se puede llegar pulsando SEL.

Indicación al ajuste rápido
Con el ajuste de los valores numéricos se puede utilizar la configuración rápida manteniendo pulsado SEL.

Luz

Pulse brevemente LIGHT para activar la iluminación de fondo de forma temporal.

La hora y ajuste básico (ZEIT/TIME)

Al pulsar SEL puede llamar las subfunciones del modo de la hora.

Hora y y ajuste básico (ZEIT/TIME)> Alarma (ALARM)> Temporizador (TIMER)

Presione y mantenga presionado por 3 Segundos SET para cambiar al Modo Ajuste del reloj.
Empieza a parapadear la visualización EINSTELLEN / HOLD SET del formato de 12-horas „12H“ o de 24-horas „24H“.
Pulse SEL para ajustar y confirme su elección presionando SET.
Repita este proceso para instalar los valores deseados para los segundos, minutos, horas, año, mes y día.
Ahora siguen Los Ajustes básicos. Primero aparece el año de su cumpleaños (GEB-TAG/BIRTHDAY). ulse SEL para ajustar y confirme su elección presionando SET.
Repita este proceso para instalar los valores deseados para el mes y día. Ahora se visualiza en la pantalla el peso (GEWICHT/WEIGHT).
Ajuste los dígitos de su peso cada vez presionando SEL y confirme su elección pulsando el SET.
Ahora se visualiza en la pantalla el tamaño corporal (GROESSE/HEIGHT). Ajuste los dígitos de su estatura, al presionar SEL y confirme su elección presionando cada vez SET.
Completa Usted el proceso de configuración pulsando MODE.

Descrito en el párafo anterior
Mantenga presionado por 3 segundos SEL.
El reloj cambia a la visualización de la segunda zona horaria y T2 aparece en la pantalla.
Para instalar el ajuste de la segunda zona horaria se repita el proceso descrito en el párafo anterior.
Presione y mantenga presionado por 3 Segundos la tecla SEL para regresar a la visualización de la hora normal.

Función de Despertador (ALARM)

Presione y mantenga presionado por 3 Segundos SET para cambiar al modo de Ajuste del reloj.
La pantalla visualiza EINSTELLEN/HOLD TO SET y parpadea la visualización de los minutos de la alarma.
Para el ajuste presione SEL confirme su elección presionando SET.
Repita este proceso para ajustar los valores deseados para las horas.
Si lo desea ajuste ahora el mes y el día. Si no se ajuste el mes ni el día, suena la alarma diariamente. Al ajustar el día solamente suena la alarma cada mes. Al ajustar el mes y el día, la alarma suena sólo en la fecha fijada.
La pantalla visualiza el ajuste de la señal horaria (STDALARM/CHIME).
Presione ajustar presione SEL y confirme su ajuste presionando SET (EIN/ON = encendido, AUS/OFF = apagado).
La señal horaria activada es visualizado por el icono de la campana, y ocasiona que el reloj emita un sonido cada hora.
Salga del modo de Ajuste del reloj presionando MODE.
Presionando la tecla SET puede activar o desactivar la alarma
Cuando la alarma está activada, aparece el símbolo de la alarma •)).
Al sonar la alarma presione SET, MODE o SEL para detener la alarma.

Temporizador (TIMER) máx. 23:59:00

Presiona y mantenga presionado SET (3 segundos) para el ajuste del timer. En la pantalla empieza a parpadear la visualización de los minutos. Para ajustar presione la tecla SEL confirme su elección presionando SET. Repita este proceso para instalar los valores deseados para las horas. En la pantalla se visualiza la función adicional del Temporizador (TIMER). Al presionar la tecla SEL usted seleciona el modo deseado:

CD r	Después de llegar a 0:00 el temporizador de cuenta regresiva se reposicionará automáticamente a su valor de inicio
Cd U	Después de llegar a 0:00 el temporizador cuenta hacia adelante
CD S	Después de llegar a 0:00 el temporizador se para

Salga del modo de Ajuste del reloj presionando MODE.
Presionando SET puede iniciar o detener el temporizador. Presione y mantenga presionado SET para reposicionarla al tiempo de inicio de la cuenta regresiva actual Cuando se complete la cuenta regresiva sonará una alarma.

El cronómetro (ST-UHR/CHRONO)

Pulse SET para iniciar o detener el cronómetro. Presione SEL para parar el cronómetro que ha iniciado la medición de un tiempo de vuelta. El cronómetro puede medir hasta 99 tiempos de vuelta. Presione y mantenga presionado SET para reposicionar el cronómetro al tiempo de inicio.

Función de memoria (ANSICHT DATEN/DATA RECALL)

Presione SEL para detener y cronómetro y la pantalla visualiza la vuelta más rápida. Pulse SET para visualizar el tiempo de las otras vueltas.
Nota: La función de memoria sólo se puede acceder si se ha registrado al menos un tiempo de vuelta.

Monitores de Ritmo Cardíaco (PULS/HRM)

El monitor de frecuencia cardíaca sólo funciona cuando se utiliza la correa para el pecho
Al presionar SEL usted puede acceder a las subfunciones del Monitore de Ritmo Cardíaco:
Temporizador (TIMER) > memoria (SPEICHER/MEMORY) > meta de ritmo cardíaco (ZONE) > quema de calorías y grasas y el IMC (KALORIEN/CALORIE) > Podómetro (PEDO) > Física (FITNESS NIVEAU/FITNESS LEVEL)

En la fila del medio de la pantalla se visualiza el pulso cuando se usa la correa de pecho. Si la señal de la frecuencia cardíaca es recibida, el símbolo del corazón parpadea. Al derecho de la visualización del pulso aparece la frecuencia cardiaca máxima alcanzada en porcentaje. El pulso máximo se calcula de forma automática con la edad, peso y tamaño del cuerpo.

Temporizador (TIMER)

En la línea inferior del display se visualiza el tiempo de entrenamiento.
En la línea media del display se visualiza el pulso y el porcentaje obtenido de la frecuencia cardíaca máxima.
El reloj temporizador cuenta automáticamente desde el momento en que se ha puesto la correa de pecho.
El temporizador sigue contando, aún si cambia o selecciona otro modo.
Presione brevemente SET para seleccionar el modo de temporizador:

TIMER	Tiempo transcurrido
⧗	Tiempo de entrenamiento en el área de pulso de meta
▲	Tiempo de entrenamiento arriba del área de pulso de meta
▼	Tiempo de entrenamiento abajo del área de pulso de meta

Presione y mantenga presionado el botón SET para reposicionar el tiempo de entrenamiento a su valor de inicio.

Función de memoria (SPEICHER/MEMORY)

En la línea inferior del display se visualiza el valor.

HI (O)	el pulso máximo conseguido
LO (U)	el pulso mínimo conseguido
AV (D)	el pulso promedio

Presione y mantenga presionado el botón SET para reposicionar los valores almacenados.

El área de pulso objetivo (ZONE)

En la línea inferior del display se visualiza el valor límite superior y el valor límite inferior del área de pulso objetivo
El tipo de entrenamiento seleccionado es visualizado en la línea superior.

L-U	Definido por el usuario
1	La salud (50-65% de la frecuencia cardíaca máxima)
2	Fitness (65-80% de la frecuencia cardíaca máxima)
3	Rendimiento (80-95% de la frecuencia cardíaca máxima)

Presione y mantenga presionado por 3 Segundos SET para cambiar al modo de Ajuste del reloj. Seleccione el tipo de entrenamiento presionando el botón SEL. Al seleccionar "U" (Definido por el usuario) puede establecer manualmente los valores límite.
Presione el botón SET. En la pantalla parpadea el límite inferior del área de pulso Para ajustar el valor presione SEL y confirme su elección pulsando SET. Repita este proceso para ajustar el valor límite superior.
Salga del modo de ajuste pulsando MODE.

Pulse y mantenga pulsado SEL para activar el pulso de la alarma. Cuando se active la alarma de pulso, el icono de alarma aparece .)) en la pantalla y al salirse de la zona de tomar el pulso escuchará un tono de "BEEP-BEEP BEEP-BEEP...BEEP-BEEP". Si su frecuencia cardíaca alcanza el 99% de la frecuencia cardíaca máxima o incluso supera este valor, la alarma sonará durante el pulso máximo. “BEEP-BEEP-BEEP-BEEP-BEEP-BEEP….” Este tono es independiente de la zona de entrenamiento y del tono de alerta del pulso de la zona de entrenamiento.

Calorías, la quema de grasa y IMC (KALORIEN/CALORIE)

En la línea inferior se indican las calorías gastadas (KALORIEN/CALORIE). Pulse SET para la visualización de la quema de grasa en gramos (FETT/FAT BURN) o cambiar a la visualización de su IMC (Índice de Masa Corporal Cambio).
En la visualización del consumo de calorías o de la quema de grasa puede restablecer los valores almacenados presionando y manteniendo presionado SET.

Nota: Para mejorar la exactitud de la visualización de la quema de calorías- y grasas debe estar ajustado la edad y el peso correctamente.

Nota: El contador para el proceso de quema de grasa solamente se activa cuando su pulso es de más de 120 latidos por minuto.

Notas sobre el índice de masa corporal El IMC
El IMC es una medida para evaluar el peso de un ser humano.
El valor de 18,5 a 25 cuenta como normal para los adultos. Valores por debajo de 18,5 indican falta de peso.
Valores por encima de 25 indican exceso de peso. Valores por encima de 30 se le llama Adipositas (Obesidad).
El IMC constituye solamente una guía aproximada, dado que no considera individualmente la estatura de un hombre y la composición diferente de peso del cuerpo.

Podómetro (PEDO)

La pantalla visualiza START. Pulse el botón SET para iniciar la medición. La velocidad (PEDO), o la distancia recorrida (DISTANZ/DISTANCE) aparecen en la linea inferior de la pantalla. Presione el botón SET para cambiar entre la velocidad y la distancia.

Fitness (FITNESS NIVEAU/FITNESS LEVEL)

Inmediatamente después de su entrenamiento, pulse SET. Comienza la cuenta regresiva de 5 minutos (fase de reposo).
La barra muestra el tiempo de espera restante. Aparece a la izquierda el pulso inicial y a la derecha el pulso actual. En la línea inferior aparece el tiempo de cuenta regresiva.
Al cabo de 5 minutos se visualiza el grado de fitness.

Grado de fitness	El pulso
6	>130
5	130-120
4	120-110
3	110-105
2	105-100
1	<100

Podómetro (PEDO)

Al pulsar el botón SEL se puede llamar las subfunciones del podómetro.

Calibración y alarma de velocidad (ZONE) > distancia total (GESAMT-DIST/ODOMETER) > podómetro (SCHRITTE/STEP) > calorías, la quema de grasa y el IMC (KALORIEN/CALORIE) > PULS (PULS/HRM) > temporizador (TIMER) > distancia diaria (DISTANZ/DISTANCE) > velocidad media (DURCH-GESCHW/AVG SPEED) > velocidad máxima (MAX GESCHW/MAX SPEED)

La velocidad actual se visualiza en la fila central de la pantalla.

IMPORTANTE: Usted puede utilizar la medición pulsando el botón SET para iniciar o detener. Cuando se activa el podómetro, el personaje animado se corre en el lado izquierdo de la pantalla.

Alarma de velocidad (ZONE)

En la línea inferior del display se visualiza el inferior y superior valor límite de la velocidad objetiva.
La línea media muestra la velocidad actual.
Puede activar la alarma de velocidad pulsando y manteniendo pulsado el botón SEL o deshabilitar. Cuando la alarma se activa el símbolo de la alarma aparece.

Notas sobre la calibración

Una calibración tiene que ser llevada a cabo en cada caso para "la marcha" y "carrera". Si desea utilizar el reloj sólo cuando camina, por favor, calibrar aún caminar y correr. Calibre en este caso la carrera como "marcha rápida".
Si el podómetro no está calibrada, esto recurre a los valores de estándar y los valores indicados en el entrenamiento pueden diferir mucho de los valores reales.

Durante el proceso de calibración el reloj dibuja su perfil de ejercicio personal. Por más regulares que sean sus movimientos y por más tiempo que dure la anotación de su perfil, cuánto más exactos son visualizado los valores del Podómetro durante el entrenamiento.

El reloj detecta de forma automática gracias a la calibración, sea que usted camine o corra, ajusta los valores visualizados.

Los valores indicados son más exactos, si camina en el mismo ritmo y velocidad, igual cómo en la calibración. Lleve el reloj puesto en la misma muñeca a la hora de la calibración y durante el entrenamiento.

Calibración de Podómetro y el ajuste de la regulación de la alarma de velocidad (ZONE)
Si es necesario, pulse brevemente el botón SET para detener el Podómetro.
Carregue em SET durante 3 segundos para obter o modo de acerto.
En la pantalla empieza a parpadear el límite inferior para la gama de velocidades (UNTERES LIMIT / LOWER LIMIT). Establezca usted el límite inferior pulsando el botón SEL y confirme su elección pulsando el botón SET.

Ajusta del mismo modo el valor límite superior (OBERES LIMIT / UPPER LIMIT).
En el display aparece ahora "KALIBR. LAUFEN / CALI FOR RUNNING" (la calibración para la carrera). Elija por la presión en SEL "JA / YES" y confirme su elección por la presión en el botón SET.

Ajusta ahora por la presión en el botón SET la longitud de su distancia de calibración (de 0,1 a 1 km es posible). Confirme el ajuste por la presión en el botón SET.

Presione ahora el botón SET y recorra la distancia de calibración. Presione a continuación de nuevo el botón SET.

En la calibración excitosa aparece "KALIBR. OK! SPEICH / CALI OK! SAVE". Si se visualize "KALIBR. FEHLER / CALI FAILED" parece que la calibración no fue exitosa. Lleve a cabo en este caso la calibración de nuevo.
En el display aparece ahora "KALIBR. GEHEN / CALI FOR WALKING" (la calibración para la marcha). Lleve a cabo la calibración del mismo modo cómo la calibración para la carrera.
Usted puede cancelar la calibración pulsando MODE.
Salga del modo de Ajuste presionando MODE.

Odómetro (GESAMT-DIST/ODOMETER)

En La pantalla aparece en la línea de fondo, la distancia recorrida. Puede restablecer el valor al presionar y mantener presionado el botón SET.

Podómetro (SCHRITTE/STEP)

En el display el número de paso aparece en la línea inferior. Puede restablecer el valor presionar y manteniendo pulsada la tecla SET.

Calorías, la quema de grasa y el IMC (KALORIEN/CALORIE)

En la línea de fondo, se visualizan las calorías quemadas (KALORIEN/CALORIE). Presione el botón SET para visualizar la quema de grasa en gramos (FETT/FAT BURN) o para visualizar su IMC (índice de masa corporal).
En la visualización de calorías o la quema de crasa puede restablecer los valores almacenados presionando y mantener presionado el botón SET.
Nota: Para mejorar la exactitud de la indicación de la quema de calorías y grasas, la edad y el peso deben ser ajustados correctamente.
Nota: El contador para el proceso de quema de grasa se activa sólo cuando un pulso es de más de 120 latidos por minuto.

Notas sobre el índice de masa corporal El IMC
El IMC es una medida para evaluar el peso de un ser humano.
El valor de 18,5 a 25 cuenta como normal para los adultos. Valores por debajo de 18,5 indican falta de peso. Valores por encima de 25 indican exceso de peso. Valores por encima de 30 se le llama Adipositas (Obesidad). El IMC constituye solamente una guía aproximada, dado que no considera individualmente la estatura de un hombre y la composición diferente de peso del cuerpo.

El pulso (PULS/HRM)

Si usted ha colocado la correa de pecho, el pulso actual aparece en el display en la línea inferior.

El reloj temporizador (TIMER)

En la línea inferior del display aparece el tiempo recorrido hasta ahora. Puede restablecer el valor al presionar y manteniendo presionado el botón SET.

El kilómetro de día (DISTANZ/DISTANCE)

En la línea inferior del display aparece la distancia recorrida. Puede restablecer el valor al presionar y manteniendo presionado el botón SET.

La velocidad de promedio (DURCH-GESCHW/AVG SPEED)

En la línea inferior aparece la velocidad de promedio. Puede restablecer el valor al presionar y manteniendo presionado el botón SET.

La velocidad máxima (MAX-GESCHW/MAX SPEED)

En la línea inferior aparece la velocidad máxima.
Puede restablecer el valor al presionar y manteniendo presionado el botón SET.

Solución de problemas

La medición de la distancia es muy impreciso.
El reloj se puede calcular la distancia recorrida utilizando sólo la calibración realizada con la longitud de paso medido.
Realice la calibración del contador de pasos de nuevo. Calibrar tanto para caminar, así como para correr y realize la calibración con mucho cuidado.
Las imprecisiones también puede resultar de caminar sobre superficies irregulares.

El pulso no es visualizado o no se visualiza correctamente
Busca la posición correcta y el buen ajuste de la correa de pecho
Su piel no debe ser demasiado seca o fría
Las superficies de contacto pueden ser fácilmente remojado para mejorar la función
La interferencia electromagnética puede afectar a la recepción
La distancia entre el cinturón y el reloj puede ser de 60cm al máximo
Otros contadores de pasos en menos de 2 m distancia puede interferir con la recepción
Computadora de bicicletas pueden interferir con la recepción
Posiblemente las pilas deben ser reemplazadas

La pantalla no es legible / La luz no funciona
Reemplace las pilas

Nota de eliminación de Residuos

Eliminación del dispositivo eléctrico
Este equipo eléctrico no debe tirarse a la basura normal de la casa.
Deseche el dispositivo a través de un servicio de eliminación de residuos autorizados o a través de sus instalaciones locales de eliminación.
Toman nota de las normas actualmente en vigor. En caso de duda, póngase en contacto con su centro de eliminación de residuos.

Eliminación de las pilas
Por favor, deseche las pilas correctamente, en los contenedores especiales de pilas dispuestos en tiendas de comercio.
Las pilas no deben tirarse a la basura de casa.
Deseche las pilas a través de un servicio de eliminación de residuos autorizados o a través de sus instalaciones locales de eliminación. Toman nota de las normas actualmente en vigor. En caso de duda, póngase en contacto con su centro de eliminación de residuos.

Reemplazo de la batería

El cambio de la batería debe ser realizado por un relojero. Para evitar daños en la carcasa y en los anillos sellados.

Advertencia del estado de la batería

Si el nivel de la bateria de la banda pectoral para el funcionamiento normal ya no es suficiente, aparece en la pantalla del reloj "TXGURT / TXBELT" y "LO BAT / BATT". Vuelva a colocar la bacteria nueva en la correa del pecho como se describe en la sección de "pecho".

Garantía

Para el presente artículo, se ofrece una garantía de 3 años. El período de garantía está vigente desde la fecha de compra (tique de compra, justificante de compra). En dicho período, solucionaremos gratuitamente cualquier defecto atribuible al material o a un fallo de fabricación. La garantía no cubrirá aquellos daños debidos a una manipulación inadecuada, como, p. ej., caídas, golpes o entrada de agua.

Declaración de conformidad

Si se usa correctamente, el presente producto cumple los requisitos básicos del art. 3 y de las demás disposiciones de los ETRT (artículo 3 de los R&TTE).
La declaración de conformidad puede solicitarse aquí:
conformity@digi-tech-gmbh.com

Resistencia al agua

Resistencia al agua hasta 3 bares. La indicación- bar se refiere a la presión que ha sido empleada en las pruebas de la resistencia al agua (DIN 8310).

3 BAR	✓	×	×	×
5 BAR	✓	✓	×	×
10 BAR	✓	✓	✓	×
20 BAR	✓	✓	✓	✓

Datos Técnicos

Armbanduhr

Temperatura de funcionamiento	0-50°C
Dimensiones	4,6 x 3,3 x 1,6 cm
Visualización	2,5 x 1,9 cm
Peso	51g

Brustgurt

Temperatura de funcionamiento	0-50°C
Dimensiones	7 x 3,3 x 1,2 cm
Frecuencia	110 kHz
Peso	51g

IT

Orologio da polso con cintura petto

Osservazione preliminare

Prima del primo uso dell'apparecchio La preghiamo di leggere le rispettive istruzioni di questo manuale, anche se familiarizza con l'uso di apparecchi elettronici. La preghiamo in particolare di attenersi al capitolo "Importanti avvisi di sicurezza". Conservi questo manuale con cura per riferimento futuro. Se vende o trasmette l'apparecchio a terzi, consegni assolutamente anche queste istruzioni.

Importanti avvisi di sicurezza

ATTENZIONE. Parli con il Suo medico prima di iniziare l'allenamento. Può indicarle l'allenamento adatto a Lei, l'intensità dell'allenamento e i dati del polso. Questo pulsometro da polso non è un apparecchio medico e serve solo a sostenere la gestione del Suo allenamento.

Avviso di pulizia
Pulisca l'apparecchio esclusivamente con una pezza asciutta e priva di pellucchi, ad es. con quella utilizzata per pulire le lenti degli occhiali.

- Batterie
Inserisca le batterie / gli accumulatori sempre secondo la polarità corretta e non cerchi di ricaricare o aprire le batterie. Non getti mai le batterie nel fuoco visto che potrebbero esplodere. Non utilizzi batterie diverse (vecchie e nuove, alcaline e di carbonio, ecc.) allo stesso momento. Se non uso l'apparecchio per un periodo prolungato, estragga le batterie e conservi l'apparecchio in un luogo secco e privo di polvere. In caso di uso scorretto delle batterie si ha il pericolo di esplosione e di fuoriuscita.
Se le batterie fossero comunque fuoriuscite, utilizzi i guanti e pulisca a fondo l'apparecchio con una pezza asciutta.

- **Non dare gli apparecchi elettrici in mano ai bambini**
Non lasci mai utilizzare ai bambini le apparecchiature elettriche senza sorvegliarli. I bambini non sono in grado di riconoscere sempre i possibili pericoli.
Batterie / accumulatori possono mettere a repentaglio la vita se deglutiti. Conservi le batterie in un luogo inaccessibile ai bambini piccoli.
In caso di batteria deglutita, contattare immediatamente un medico.
Tenga anche i film dell'imballaggio a dovuta distanza dai bambini. Vi è il rischio di soffocamento.

Uso corretto
L'apparecchio è adatto esclusivamente per l'indicazione dell'orario e per l'uso delle funzioni aggiuntive descritte. Ogni altro tipo d'impiego o modifica dell'apparecchio risultano scorretti. Il costruttore non si assume alcuna responsabilità per danni causati dall'uso scorretto o dal maneggio errato. L'apparecchio non è previsto per l'uso commerciale.

Funzioni

Misurazione del polso
- Allarme per il polso massimo
- Allenamento del polso obiettivo con timer e allarme (salute, fitness, prestazione e personalizzato)
- Polso massimo, polso minimo, polso medio

Funzioni calorie
- Consumo calorie e combustione grassi durante l'allenamento
- Calcolo BMI
- Livello fitness

Cronometro
- 1/100 secondi con 99 tempi da giro

Contapassi

Timer Countdown

Funzioni orario
- Orario
- Calendario
- Allarme sveglia
- Segnale ore
- Secondo fuso orario

Altro
- Illuminazione sul retro

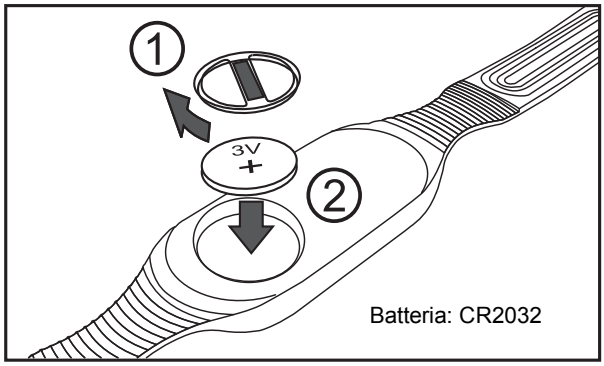
Volume di consegna

Avviso: La preghiamo di controllare il volume di consegna dopo l'acquisto. Si assicuri che ci siano tutti i pezzi e che non siano difettosi.

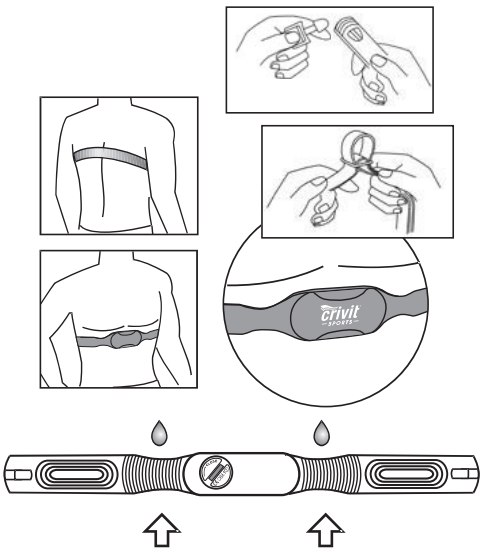
- Orologio da polso inclusa la batteria
- Cintura da petto
- Batteria CR2032 (per la cintura)
- Supporto per bicicletta

Cintura da polso

Inserimento della batteria nella cintura da petto
Sviti il coperchio del comparto delle batterie con una moneta dalla parte posteriore della cintura da petto ed inserisca una batteria da 3V con il segno (+) più rivolto verso l'alto. Avviti nuovamente il coperchio del comparto delle batterie.



Portare la cintura da petto
Adatti la cintura in modo tale che aderisca direttamente sotto i muscoli del petto. Umidifichi le superfici di contatto della cintura con un po' d'acqua o con del gel da TAC (acquistabile in farmacia). Si assicuri che le superfici di contatto aderiscano sempre alla pelle.
Collochi la cintura come indicato nell'immagine qui a seguito.
Faccia attenzione al posizionamento corretto della cintura da petto. Se abbiamo espirato completamente, la cintura dovrebbe trovarsi ancora sul petto con una leggera tensione.
Le aste ad alta tensione, i condotti alti della ferrovia o il traffico corrente possono influenzare o disturbare la misurazione.
Fare attenzione a questo aspetto nella selezione del percorso da corsa.



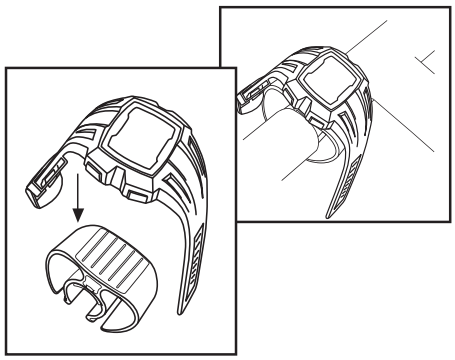
Superfici di contatto

Messa in funzione dell'orologio

Elimini il film di protezione dallo schermo e prema MODE, SEL o SET.

Opti ora per la lingua inglese o per quella tedesca, premendo SEL e confermi la Sua selezione, premendo SET.
Selezioni allo stesso modo l'unità KM-KG o miglia/libbre (M-LB).
Termini la messa in funzione, premendo MODE.
Premendo contemporaneamente SET e SEL, si può resettare l'orologio.
Appena dopo il reset si può selezionare un altro idioma.

Uso del supporto della bicicletta
Può portare l'orologio da polso al polso o fissarlo sul manubrio della Sua bicicletta insieme al supporto della bicicletta contenuto nel volume di consegna. Per utilizzare il misuratore del polso non oltrepassare la distanza massima di trasferimento dalla cintura da petto di 60 cm.
La preghiamo di fare attenzione al fatto che le funzioni del contapassi (distanza, velocita, ecc.) non possono essere applicate con il montaggio al supporto della bicicletta.



Informazioni importanti riguardanti l'orologio da polso

L'orologio dispone di 4 **modalità funzionali.**

Premendo MODE può passare da una modalità di funzionamento dell'orologio all'altra.
La sequenza delle funzioni è la seguente:

Orario e impostazioni generali (ZEIT/TIME)
Cronometro (ST-UHR/CHRONO)
Pulsometro (PULS/HRM)
Contapassi (PEDO)

Inoltre all'interno delle modalità di funzionamento ci sono diverse **sottofunzioni**.

Le sottofunzioni si visualizzano sempre premendo SEL.

Avviso riguardante l'impostazione rapida
Nel corso dell'impostazione di valori numerici può utilizzare l'impostazione rapida, premendo a lungo e tenendo premuto SEL.

Luce

Prema brevemente LIGHT per attivare temporaneamente l'illuminazione dal retro.

Orario e impostazioni di base (ZEIT/TIME)

Premendo SEL può richiamare le sottofunzioni della modalità orario.

Orario e impostazioni di base (ZEIT/TIME) > segnale d'allarme (ALARM) > timer (TIMER)

Prema e tenga premuto SET per 3 secondi per passare alla modalità d'impostazione.
Sullo schermo appare EINSTELLEN/HOLD TO SET e lampeggia la visualizzazione della modalità da 12 o 24 ore.
Per l'impostazione prema SEL e confermi la Sua impostazione, premendo SET. Imposti allo stesso modo i secondi, i minuti, le ore, l'anno, il mese e il giorno.
Ora seguono le impostazioni di base. Innanzitutto appare l'anno del Suo compleanno (GEB-TAG/BIRTHDAY).
Per l'impostazione prema SEL e confermi la Sua impostazione, premendo SET. Imposti allo stesso modo il mese e il giorno.
Ora appare la visualizzazione del peso (GEWICHT/WEIGHT). Imposti le cifre del Suo peso, premendo rispettivamente SEL e confermi il Suo inserimento premendo rispettivamente SET.
Ora appare la visualizzazione dell'altezza (GROESSE/HEIGHT). Imposti le cifre della Sua altezza premendo rispettivamente SEL e confermi il Suo inserimento premendo rispettivamente SET.
Termini la modalità d'impostazione, premendo MODE.

Secondo fuso orario
Prema e tenga premuto SEL per 3 secondi. L'orologio passa alla visualizzazione del secondo fuso orario e sullo schermo appare T2.
L'impostazione del secondo fuso orario avviene come descritta nel paragrafo precedente.
Prema e tenga premuto SEL per 3 secondi per ritornare alla visualizzazione normale dell'orario.

Allarme sveglia (ALARM)

Tenga premuto SET per 3 secondi per passare alla modalità d'impostazione.
Sullo schermo appare EINSTELLEN/HOLD TO SET e lampeggiano i minuti dell'orario della sveglia.
Per l'impostazione prema SEL e confermi la Sua impostazione, premendo SET. Imposti allo stesso modo le ore.
Se lo desidera, imposti ora il mese e il giorno.
Se non si imposta né il mese né il giorno, la sveglia suona tutti i giorni.
Se si impostano mese e giorno, la sveglia suona solo alla data impostata.
Sullo schermo ora appare l'impostazione del segnale delle ore (STDALARM/CHIME).
Per l'impostazione prema SEL e confermi la Sua impostazione, premendo SET (EIN/ON=acceso, AUS/OFF=spento).
Con il segnale delle ore attivato, viene visualizzato il simbolo della campana e ogni ora piena suona un segnale acustico.
Termini il modo d'impostazione, premendo MODE.
Può attivare o disattivare la sveglia, premendo SET. Con la sveglia attivata viene visualizzato il simbolo della sveglia •)).
Quando suona la sveglia prema SET, SEL o MODE per interrompere la sveglia.

Timer (TIMER) max.: 23:59:00

Prema e tenga premuto SET per 3 secondi per impostare il timer.
Sullo schermo lampeggiano i minuti dell'orario del timer.
Per l'impostazione prema SEL e confermi la Sua impostazione, premendo SET. Imposti le ore allo stesso modo.
Ora segue l'impostazione aggiuntiva del timer. Selezioni la modalità desiderata, premendo SEL:

Cd r	Dopo aver raggiunto lo 0:00 il timer conta a ritroso il tempo impostato.
Cd U	Dopo aver raggiunto lo 0:00 il timer conta in avanti
Cd S	Dopo aver raggiunto lo 0:00 il timer si interrompe

Termini il modo d'impostazione, premendo MODE.
Può avviare o interrompere il timer, premendo SET.
Prema e tenga premuto SET per resettare il timer.
Dopo il termine del tempo del timer, risuona un segnale acustico.

Cronometro (ST-UHR/CHRONO)

Prema SET per avviare o interrompere il cronometro. A cronometro attivato prema SEL per cronometrare il tempo di un giro. Si possono cronometrare fino a 99 tempi di giri.
Prema e tenga premuto SET per resettare il cronometro.

Funzione di memoria (ANSICHT DATEN / DATA RECALL)

Prema SEL con il cronometro disattivato e sullo schermo viene visualizzata il tempo più rapido del giro. Prema SET per visualizzare gli altri tempi del giro.

Avviso: La funzione di memoria può essere visualizzata solo se si è registrato almeno il tempo di un giro.

Pulsometro (PULS/HRM)

Il pulsometro funziona solo con l'uso della cintura da petto.

Premendo SEL, si possono richiamare le sottofunzioni del pulsometro. **Timer (TIMER) > funzione di memoria (SPEICHER/MEMORY) > polso obiettivo (ZONE) > consumo calorie, combustione grassi e BMI (KALORIEN/CALORIE)** > **Contapassi (PEDO)** > **Fitness (FITNESS NIVEAU/ FITNESS LEVEL)**

Nella riga intermedia dello schermo durante l'uso della cintura da petto viene visualizzato il polso. Quando si riceve il segnale della frequenza cardiaca, lampeggia il simbolo del cuore.
A destra vicino alla visualizzazione del polso appare la quota percentuale massima raggiunta dal polso. Il polso massimo viene calcolato automaticamente a partire da età, peso e altezza.

Timer (TIMER)

Nella riga sottostante dello schermo viene visualizzato il tempo dell'allenamento fino ad ora passato. Nella riga intermedia vengono visualizzati il polso e la quota percentuale massima raggiunta dal polso. Il timer conta automaticamente a partire dal momento in cui si applica la cintura da petto. Il timer continua anche a contare se si passa ad un'altra modalità.
Prema brevemente SET per selezionare la modalità del timer:

TIMER	Durata allenamento complessiva
⧗	Durata allenamento dell'ambito del polso obiettivo
▲	Durata allenamento superiore all'ambito del polso obiettivo
▼	Durata allenamento inferiore all'ambito del polso obiettivo

Prema e tenga premuto SET per resettare la durata dell'allenamento

Funzione da memoria (SPEICHER/MEMORY)

I valori memorizzati vengono visualizzati nella riga inferiore.

HI (O)	polso massimo raggiunto
LO (U)	polso minimo raggiunto
AV (D)	polso medio

Prema e tenga premuto SET per resettare i valori memorizzati.

Ambito polso obiettivo (ZONE)

Nella riga inferiore si visualizzano il valore limite massimo e minimo dell'ambito polso obiettivo.
La modalità d'allenamento selezionata viene visualizzata nella riga superiore.

L- U	Personalizzato
1	Salute (50-65% del polso massimo)
2	Fitness (65-80% del polso massimo)
3	Prestazione (80-95% del polso massimo)

Prema e tenga premuto SET per passare alla modalità d'impostazione. Selezioni un tipo di allenamento, premendo SEL. Selezionando "U" (personalizzato) puo impostare manualmente i valori limite.
Prema SET. Sullo schermo lampeggia il valore limite inferiore. Imposti il valore, premendo SEL e confermi l'impostazione, premendo SET. Imposti allo stesso modo il valore limite superiore.
Termini il modo d'impostazione, premendo MODE.

Prema e tenga premuto SEL per attivare l'allarme da polso. Con l'allarme da polso attivata sul display appare il simbolo dell'allarme •)) e quando si abbandona l'ambito del polso target risuona il tono segnaletico "PIEP-PIEP... PIEP-PIEP...PIEP-PIEP". Se il Suo polso raggiunge il 99% del polso massimo o oltrepassa persino questo valore, risuona il tono d'allarme per il polso massimo "PIEP-PIEP-PIEP-PIEP-PIEP...". Questo tono non dipende dalla zona di allenamento e dall'allarme del polso della zona di allenamento.

Calorie, combustione grassi e BMI (KALORIEN/CALORIE)

Nella riga inferiore vengono visualizzate le calorie consumate (KALORIEN/CALORIE). Prema SET per passare alla visualizzazione della combustione dei grassi in grammi (FETT/FAT BURN) o alla visualizzazione del Suo BMI.
Nell'indicazione del consumo delle calorie o della combustione dei grassi può resettare i valori memorizzati, premendo e tenendo premuto SET.

Avviso: Per ottimizzare la precisione dell'indicazione delle calorie e della combustione grassi si devono impostare età e peso in modo corretto.

Avviso: Il contatore per la combustione grassi si attiva solo ad un polso di oltre 120 battiti al minuto.

Avvisi riguardanti il BMI
Der BMI è un indice numerico per valutare il peso corporeo di una persona. Un valore tra i 18,5 e 25 è normale per gli adulti. Se i valori sono inferiori al 18,5 si parla di sottopeso. In caso di valori superiore ai 25 si parla di sovrappeso. Nel caso di valori superiori al 30 si parla di adipositas (obesità).
Il BMI rappresenta solamente un valore d'orientamento visto che non considera la statura di una persona e la composizione individuale naturale del peso corporeo ripartito in tessuti grassi e muscoli.

Pedometro (PEDO)

Sullo schermo appare START. Prema su SET per attivare la misurazione. La velocità (PEDO) o la distanza percorsa (DISTANZ/DISTANCE) appaiano nella riga inferiore dello schermo. Prema SET per passare dalla velocità alla distanza.

Fitness (FITNESS NIVEAU/FITNESS LEVEL)

Immediatamente dopo il Suo allenamento prema SET. Inizia un countdown di 5 minuti (fase di riposo).
La barra mostra il tempo d'attesa rimanente. A sinistra viene visualizzato il polso iniziale e a destra quello attuale. Nella riga inferiore viene visualizzato il tempo del countdown.
Dopo il decorso di 5 minuti viene visualizzato il livello di fitness.

Livello fitness	polso
6	>130
5	130-120
4	120-110
3	110-105
2	105-100
1	<100

Contatore passi (PEDO)

Premendo su SEL si possono richiamare le sottofunzioni del pedometro.

Calibrazione e segnale di velocità (ZONE) > Distanza complessiva (GESAMT-DIST/ODOMETER) > Contatore passi (SCHRITTE/STEP) > Calorie, brucia grassi e BMI (KALORIEN/CALORIE) > POLSO (PULS/HRM) > Timer (TIMER) > Distanza giornaliera (DISTANZ/DISTANCE) > Velocità media (DURCH GESCHW/AVG SPEED) > Velocità massima (MAX GESCHW/MAX SPEED)

La velocità attuale viene indicata nella riga mediana dello schermo.

IMPORTANTE: La misurazione si attiva o si interrompe premendo su SET. A pedometro attivo la figura animata corre sullo parte sinistra dello schermo.

Segnale acustico velocità (ZONE)

Nella riga inferiore vengono visualizzati il valore limite inferiore e quello superiore per la velocità obiettivo. Nella riga mediana appare la velocità attuale. Il segnale acustico della velocità si può attivare o disattivare, premendo e tenendo premuto SEL. Con il segnale attivato, si visualizza il simbolo dell'allarme.

Avvisi riguardanti la calibrazione

Si deve in ogni caso eseguire una calibrazione per “camminare“ e “correre“.Se Lei desidera utilizzare l'orologio solo quando cammina, calibri comunque cammino e corsa. Calibri in questo caso la corsa come "cammino rapido".

Se il pedometro non viene calibrato, esso rimane impostato sui valori standard, e i valori visualizzati durante l'allenamento possono deviare in modo essenziale dai valori reali.

Durante la procedura di calibrazione l'orologio registra il Suo profilo di movimento personalizzato. Più regolari sono i Suoi movimenti e più lunga la durata della registrazione del profilo, più preciso saranno i valori indicati dal pedometro durante l'allenamento.

L'orologio grazie alla calibrazione riconosce automaticamente, se Lei cammina o corre e adegua i valori visualizzati di conseguenza.

I valori visualizzati sono più precisi se Lei corre con lo stesso ritmo e alla stessa velocità come al momento della calibrazione.
Porti l'orologio sullo stesso polso durante la calibrazione e durante l'allenamento.

La calibrazione del pedometro e l'impostazione del segnale acustico della velocità (ZONE)
Se necessario prema brevemente SET per interrompere la misurazione del pedometro.
Prema e tenga premuto SET per 3 secondi per passare al modo d'impostazione.

Sullo schermo lampeggia il valore limite inferiore per il settore velocità (UNTERES LIMIT / LOWER LIMIT). Imposti il valore limite inferiore premendo su SEL e confermi la Sua impostazione, premendo su SET.

Imposti allo stesso modo il valore limite superiore (OBERES LIMIT / UPPER LIMIT).
Ora sullo schermo appare "KALIBR LAUFEN"/"CALI FOR RUNNING" (calibrazione per la corsa). Premendo su SEL, selezioni "JA"/"YES", confermando dunque la Sua impostazione premendo su SET.

Premendo ora su SET, imposti la lunghezza del Suo percorso di calibrazione (possibile 0,1 - 1km). Confermi dunque la Sua impostazione premendo su SET.

Prema ora su SET e corra il percorso calibrato. Infine prema nuovamente su SET.
A calibrazione eseguita appare "KALIBR. OK! SPEICH" / "CALI OK! SAVE". Se appare "KALIBR. FEHLER" / "CALI FAILED", la calibrazione non ha avuto esito. In questo caso la esegua nuovamente.
Sullo schermo ora appare "KALIBR GEHEN" / "CALI FOR WALKING" (calibrazione per camminare). Esegua la calibrazione allo stesso modo in cui l'aveva eseguita per la corsa.
Può interrompere la calibrazione, premendo su MODE.
Termini il modo d'impostazione, premendo su MODE.

Contachilometri (GESAMT DIST/ODOMETER)

Sullo schermo nella riga inferiore appare il percorso effettuato. Lei può resettare il valore, premendo e tenendo premuto SET.

Contapassi (SCHRITTE/STEP)

Sullo schermo nella riga inferiore appare il numero dei passi. Lei può resettare il valore, premendo e tenendo premuto SET.

Calorie, brucia grassi e BMI (KALORIEN/CALORIE)

Nella riga inferiore vengono visualizzate le calorie consumate (KALORIEN / CALORIE). Prema su SET per passare alla visualizzazione del brucia grassi in grammi (FETT / FAT BURN) o alla visualizzazione del BMI (Body Mass Index).
Nella visualizzazione delle calorie consumate o del brucia grassi, Lei può resettare i valori memorizzati, premendo e tenendo premuto SET.
Avviso: Per ottimizzare la precisione della visualizzazione delle calorie consumate o del brucia grassi si devono impostare correttamente età e peso.
Avviso: Il contatore brucia grassi si attiva appena ad un polso con oltre 120 battute al minuto.

Avvisi riguardanti il BMI
Il BMI è un valore di massa per valutare il peso corporeo di una persona. Un valore tra i 18,5 e i 25 risulta normale per le persone adulte. Nel caso di valori inferiori ai 18,5 si parla di sottopeso. Nel caso di valori superiori ai 25 si parla di sovrappeso. Nel caso di valori superiori ai 30 si parla di adipositas (obesità).
Il BMI rappresenta solo un valore indicativo approssimativo che non considera la statura di una persona e la composizione personale diversa del peso corporeo naturalmente basata su tessuti grassi e muscolosi.

Polso (PULS/HRM)

Se ha messo la cintura da petto, sullo schermo nella riga inferiore appare il polso attuale.

Timer (TIMER)

Nella riga inferiore dello schermo appare la durata attuale della corsa. Lei può resettare il valore, premendo e tenendo premuto SET.

Chilometri giornalieri (DISTANZ/DISTANCE)

Nella riga inferiore dello schermo appare il percorso effettuato. Lei può resettare il valore, premendo e tenendo premuto SET.

Velocità media (DURCH GESCHW/AVG SPEED)

Nella riga inferiore dello schermo appare la velocità media. Lei può resettare il valore, premendo e tenendo premuto SET.

Velocità massima (MAX GESCHW/MAX SPEED)

Nella riga inferiore dello schermo appare la velocità massima. Lei può resettare il valore, premendo e tenendo premuto SET.

Eliminazione errori

La misurazione della distanza risulta molto impreciso
L'orologio può stimare la distanza effettuata solo sulla base della lunghezza dei passi rilevata al momento della calibrazione.
Esegua nuovamente la calibrazione del contapassi. Lo calibri per il cammino e per la corsa ed esegua la calibrazione in modo particolarmente accurato.
Le imprecisioni si possono avere anche correndo su delle superfici non piane.

Il polso non viene visualizzato o visualizzato in modo scorretto
Faccia attenzione alla posizione corretta e all'aderenza della cintura da petto.
La Sua pelle non deve essere troppo secca o troppo fredda.
Le superfici di contatto possono essere leggermente umidificate per ottimizzare la funzione.
Le fonti di disturbo elettromagnetiche possono limitare la ricezione.
La distanza tra la cintura e l'orologio non deve superare i 60cm.
Altri apparecchi pulsometri ad una distanza inferiore ai 2m possono limitare la ricezione.
I computer per bicicletta senza filo possono limitare la ricezione.
Eventualmente si devono sostituire le batterie.

Lo schermo risulta difficilmente leggibile / L'illuminazione non funziona piu
Sostituisca le batterie

Avvisi di smaltimento

Smaltimento dell'apparecchio elettrico
Quest'apparecchio elettrico non deve essere smaltito nei rifiuti domestici ordinari. Smaltisca l'apparecchio presso l'impresa di smaltimento autorizzata o mediante l'istituzione di smaltimento del Suo comune. Si attenga alle prescrizioni attualmente in vigore. In caso di dubbi si metta in contatto con la Sua istituzione di smaltimento.

Smaltimento delle batterie
La preghiamo di smaltire correttamente le Sue batterie nei contenitori appositi previsti presso i rivenditori. Le batterie non vanno smaltite nei rifiuti domestici. Smaltisca le batterie presso l'impresa di smaltimento autorizzata o mediante l'istituzione di smaltimento del Suo comune. Si attenga alle prescrizioni attualmente in vigore. In caso di dubbi si metta in contatto con la Sua istituzione di smaltimento.

Cambiare la batteria dell'orologio da polso

La sostituzione della batteria deve essere effettuata da un orologiaio specializzato. In questo modo si evitano danneggiamenti della cassa e delle guarnizioni.

Segnalazione dello stato delle batterie

Se lo stato delle batterie della cintura da petto non è più sufficiente per il funzionamento normale, sul display dell'orologio da polso viene visualizzato il messaggio "TXGURT/TXBELT" e "LO BAT/BATT". Cambi la batteria della cintura da petto come descritto nel capitolo "cintura da petto".

Garanzia

Per questo articolo offriamo una garanzia di 3 anni. Il periodo di garanzia inizia dalla data d'acquisto (scontrino di cassa, fattura d'acquisto). Entro questo periodo ripariamo gratuitamente tutti i malfunzionamenti causati da errori di materiale e di produzione. Per danni causati da uso scorretto, quali ad es. caduta, urto, acqua, non vi sono diritti di garanzia.

Indicazione riguardante la conformità

Se utilizzato per le finalità d'uso previste, questo prodotto è conforme ai requisiti essenziali del § 3 e alle altre disposizioni pertinenti la FTEG (articolo 3 della norma R&TTE).
È possibile richiedere la dichiarazione di conformità a:
conformity@digi-tech-gmbh.com

Impermeabilita'

Impermeabile fino a 3 bar. L'indicazione in bar si riferisce alla sovrappressione dell'aria, che viene applicata per collaudare l'impermeabilità all'acqua (DIN 8310).

3 BAR	✓	×	×	×
5 BAR	✓	✓	×	×
10 BAR	✓	✓	✓	×
20 BAR	✓	✓	✓	✓

Dati tecnici

Orologio da polso

Ambito di temperatura di funzionamento	0-50°C
Misure	4,6 x 3,3 x 1,6 cm
Indicazione	2,5 x 1,9 cm
Peso	51g

Cintura da petto

Ambito di temperatura di funzionamento	0-50°C
Misure	7 x 3,3 x 1,2 cm
Frequenza	110 kHz
Peso	51g

PT

Medidor de pulso com cinto peitoral

Observação preliminar

Leia com atenção as indicações deste manual antes de utilizar o aparelho, mesmo que esteja familiarizado com a utilização de aparelhos electrónicos. Sobretudo tenha em atenção o capítulo “avisos de segurança importantes”. Guarde este manual para referência futura. Se vender o aparelho ou o entregar a outra pessoa, entregue-lhe também este manual.

Avisos de segurança importantes

AVISO: Fale com o seu médico antes de começar o treino. Ele poderá esclarecê-lo sobre o treino mais apropriado para Si, bem como sobre a intensidade em que o mesmo poderá ser praticado e os valores que o seu pulso pode atingir. Este relógio com medidor de pulso não é um aparelho médico e serve apenas para apoiá-lo na organização do seu treino.

Aviso de limpeza
Limpe o aparelho com um pano seco e sem pêlos, como por exemplo, um pano de óculos.

- Pilhas
Coloque as pilhas / baterias tendo sempre em conta a polaridade correcta, não tente carregar ou abrir as pilhas. Nunca deite as pilhas no fogo, uma vez que as mesmas poderão explodir. Não utilize pilhas diferentes (novas e usadas, alcalinas e de carvão, etc.) em simultâneo. Se não utilizar o aparelho por um período de tempo prolongado, retire as pilhas e guarde o aparelho num lugar seco e sem pó. Uma utilização incorrecta das pilhas pode causar explosão ou derrame das mesmas. Se tiver ocorrido o derrame das pilhas, use luvas e limpe bem o aparelho com um pano.

- Aparelhos eléctricos fora do alcance das crianças
Nunca deixe que as crianças brinquem com aparelhos eléctricos sem a supervisão de um adulto. As crinças podem não reconhecer possíveis perigos correctamente.
As pilhas/baterias podem provocar perigo de vida se forem engolidas. Mantenha as pilhas fora do alcance de crianças pequenas.
Se for engolida uma pilha deve recorrer de imediato a auxílio médico. Mantenha de igual modo os plásticos da embalagem fora do alcance das crianças. Podem provocar asfixia.

Utilização adequada
O aparelho é adequado para a indicação da hora e para a utilização das funções adicionais descritas. Qualquer outra utilização ou alteração do aparelho é tida por incorrecta. O fabricante não se responsabiliza por danos causados pelo uso incorrecto ou errado do aparelho. O aparelho não está previsto para o uso comercial.

Funções

Medição do pulso
- Alarme para o pulso máximo
- Treino do pulso a atingir com temporizador e alarme (saúde, condição física, desempenho e personalizado)
- Pulso máximo, pulso mínimo, pulso médio

Funções de calorias
- Consumo de calorias e queima de gordura durante o treino
- Cálculo do BMI
- Nível de condição física

Cronómetro
- 1/100 segundos com 99 tempos de volta

Conta-passos

Temporizador de contagem decrescente

Funções de hora
- Hora
- Calendário
- Alarme
- Sinal horário
- Segundo fuso horário

Diversos
- Iluminação de fundo

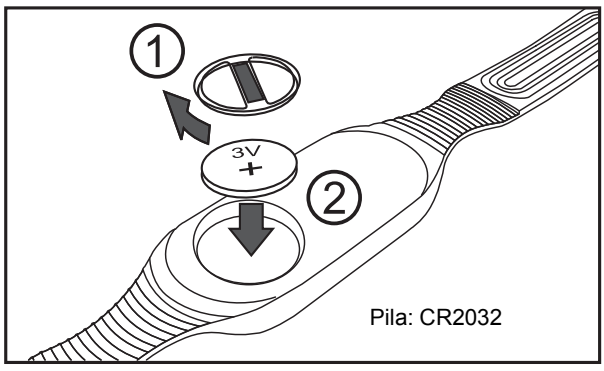
Conteúdo

Aviso: verifique o conteúdo logo após a compra. Assegure-se de que todos os acessórios estão incluídos e não estão danificados.

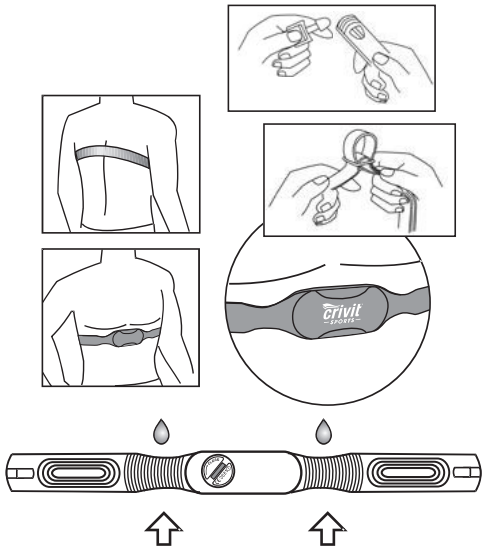
- Relógio de pulso inclusive pilha
- Cinto peitoral
- Pilha CR2032 (para o cinto)
- Suporte para bicicleta

Cinto peitoral

Colocação da pilha no cinto peitoral
Abra o compartimento das pilhas que está na parte de trás do cinto peitoral usando uma moeda e coloque a pilha 3V com o sinal (+) para cima. Feche bem a tampa do compartimento das pilhas.



Utilização do cinto peitoral
Adapte o cinto de maneira a que o mesmo fique bem ajustado directamente sob o músculo peitoral. Humedeça as superfícies de contacto do cinto com um pouco de água ou com gel para electroencefalograma (que pode obter na farmácia). Certifique-se que as superfícies de contacto estejam sempre em contacto directo com a sua pele. Coloque o cinto como indicado na imagem seguinte. Verifique se o cinto peitoral está bem colocado. O cinto deverá exercer uma ligeira pressão sobre o peito mesmo depois de expirar o ar completamente. Os postes de alta tensão, as linhas eléctricas de caminhos de ferro ou o trânsito automóvel podem influenciar ou perturbar a medição. Tenha isso em consideração quando escolher o percurso.

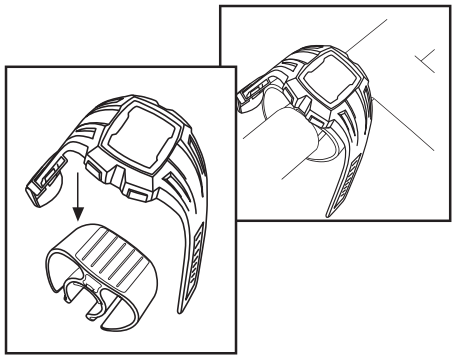


Funcionamento do relógio

Retire a película protectora do mostrador e carregue em MODE, SEL ou SET.

Escolha o idioma (inglês ou alemão à disposição) carregando em SEL e confirme a sua escolha carregando em SET.
Proceda da mesma maneira para escolher a unidade KM-KG ou milhas/libras (M-LB). Finalize a inicialização carregando em Mode.
Carregando em SET e SEL em simultâneo pode pôr o relógio no formato inicial. Só depois de os valores estarem em zero é que pode escolher o outro idioma.

Uso do suporte para bicicleta
Pode usar o relógio no pulso ou fixá-lo no guiador da bicicleta utilizando o suporte fornecido. Ao utilizar o medidor de pulso não ultrapasse a distância máxima de transmissão de 60 cm em relação ao cinto peitoral.Tenha em consideração que as funções do conta-passos (distância, velocidade, etc.) não estão disponíveis com a montagem no suporte de bicicleta.



Informações importantes sobre a utilização do relógio de pulso

O relógio tem 4 **modos com funções**.

Carregando em MODE pode alternar entre as funções do relógio.
A sequência das funções é a seguinte:

Hora e acertos de base (ZEIT/TIME)
Cronómetro (ST-UHR/CHRONO)
Medidor de pulso (PULS/HRM)
Conta-passos (PEDO)

Além disso, cada uma das funções tem diversas **sub-funções**.

As sub-funções obtêm-se sempre carregando em SEL.

Aviso de ajuste rápido
Ao ajustar valores numéricos mantenha SEL premido para utilizar o ajuste rápido.

Luz

Carregue brevemente em LIGHT para ligar a luz de fundo por uns segundos.

Hora e acertos de base (ZEIT/TIME)

Carregando em SEL pode obter as sub-funções do modo de hora.

Hora e acertos de base (ZEIT/TIME) > alarme (ALARM) > temporizador (TIMER)

Carregue em SET durante 3 segundos para obter o modo de acerto.
No mostrador aparece EINSTELLEN/HOLD TO SET e o indicador do modo de 12 ou 24 horas começa a piscar.
Para acertar carregue em SEL e confirme carregando em SET.
Proceda da mesma maneira para acertar os segundos, os minutos, as horas, o ano, o mês e o dia.
Agora seguem o acertos de base. Primeiro aparece o ano do seu aniversário (GEB-TAG/BIRTHDAY).
Para acertar carregue em SEL e confirme carregando em SET.
Proceda da mesma maneira para acertar o mês e o dia.
Agora aparece o indicador do peso (GEWICHT/WEIGHT). Introduza os dígitos do seu peso carregando, respectivamente, em SEL e confirme carregando em SET.
Agora aparece o indicador da altura (GROESSE/HEIGHT). Introduza os dígitos da sua altura carregando, respectivamente, em SEL e confirme carregando em SET.
Finalize o modo de acerto carregando em MODE.

Segundo fuso horário
Carregue em SEL durante 3 segundos. O relógio muda para o segundo fuso horário e T2 aparece no mostrador. Para o acerto do segundo fuso horário proceda como descrito no parágrafo anterior.
Carregue em SEL durante 3 segundos para voltar à indicação normal de hora.

Alarme (ALARM)

Carregue em SET durante 3 segundos para obter o modo de acerto.
No mostrador aparece EINSTELLEN/HOLD TO SET e os minutos do alarme começam a piscar.
Para acertar carregue em SEL e confirme carregando em SET.
Proceda da mesma maneira para acertar a hora.
Se o desejar, pode acertar o mês e o dia.
Se não introduzir nem mês nem dia, o alarme soará diariamente. Se só introduzir o dia, o alarme soará mensalmente. Se introduzir o mês e o dia, o alarme soará apenas na data que foi introduzida.
O acerto do sinal horário aparece agora no mostrador (STDALARM/CHIME).
Para acertar carregue em SEL e confirme carregando em SET (EIN/ON=ligado, AUS/OFF=desligado).
Quando o sinal horário está ligado, aparece o símbolo de sino e a cada hora soa um sinal.
Finalize o modo de acerto carregando em MODE.
Pode ligar ou desligar o alarme carregando em SET. Quando o alarme está ligado aparece o sinal de alarme •)).
Ao soar o alarme carregue em SET, SEL ou MODE para parar o alarme.

Temporizador (TIMER) máx. 23:59:00

Carregue em SET durante 3 segundos para acertar o temporizador.
Os minutos da hora do temporizador piscam no mostrador.
Para acertar carregue em SEL e confirme carregando em SET.
Proceda da mesma maneira para acertar a hora.
Agora segue o acerto adicional do temporizador. Escolha o modo desejado carregando em SEL:

Cd r	após chegar a 0:00 o temporizador começa a contagem decrescente do tempo introduzido
Cd U	após chegar a 0:00 o temporizador faz a contagem crescente
Cd S	após chegar a 0:00 o temporizador pára

Finalize o modo de acerto carregando em MODE.
Pode iniciar ou parar o temporizador carregando em SET.
Carregue em SET durante uns segundos para colocar o temporizador em zero.
Passado o tempo desejado, soa um sinal.

Cronómetro (ST-UHR/CHRONO)

Para iniciar ou parar o cronómetro carregue em SET. Carregue em SEL durante a cronometragem para obter o tempo de uma volta. Podem ser cronometrados os tempos de até 99 voltas.
Carregue em SET durante uns segundos para colocar o cronómetro em zero.

Função de memória (ANSICHT DATEN/DATA RECALL)

Ao carregar em SEL com o cronómetro parado é indicada a volta mais rápida no mostrador. Carregue em SET para ver as restantes voltas.
Aviso: Só pode obter a função de memória se tiver sido gravado, pelo menos, o tempo de uma volta.

Medidor de pulso (PULS/HRM)

Só pode obter as sub-funções do medidor de pulso quando utilizar o cinto peitoral.
Carregando em SEL pode obter as sub-funções do medidor de pulso.
Temporizador (TIMER) > função de memória (SPEICHER/MEMORY) > pulso a atingir (ZONE) > consumo de calorias, queima de gordura e BMI (KALORIEN/CALORIE) > Podómetro (PEDO) > nível de condição física (FITNESS NIVEAU/FITNESS LEVEL)

Ao utilizar o cinto peitoral, o pulso vem indicado na linha central do mostrador.
O símbolo de coração pisca ao ser recebido o sinal da frequência cardíaca.
À direita do indicador do pulso aparece a percentagem de pulso máximo já atingida. O pulso máximo é calculado automaticamente a partir da idade, do peso e da altura.

Temporizador (TIMER)

O tempo de treino decorrido até agora vem indicado na linha inferior do mostrador. Na linha central vêm indicados o pulso e a parte percentual do pulso máximo já atingida.
O temporizador conta automaticamente a partir do momento em que o cinto peitoral é colocado. O temporizador também continua a contar quando muda para outro modo.
Carregue brevemente em SET para escolher o modo de temporizador:

TIMER	Tempo de treino total
⧗	Tempo de treino dentro da zona de pulso a atingir
▲	Tempo de treino acima da zona de pulso a atingir
▼	Tempo de treino abaixo da zona do pulso a atingir

Carregue em SET durante uns segundos para colocar o tempo de treino em zero.

Função de memória (SPEICHER/MEMORY)

Os valores gravados são indicados na linha inferior.

HI (O)	pulso máximo atingido
LO (U)	pulso mínimo atingido
AV (D)	pulso médio

Carregue em SET durante uns segundos para colocar os valores gravados em zero.

Zona de pulso a atingir (ZONE)

Na linha inferior são indicados os valores-limite superior e inferior da zona de pulso a atingir.
A forma de treino escolhida vem indicada na linha superior.

L- U	personalizado
1	saúde (50-65% do pulso máximo)
2	condição física (65-80% do pulso máximo)
3	rendimento (80-95% do pulso máximo)

Carregue em SET durante 3 segundos para obter o modo de acerto.
Escolha a forma de treino carregando em SEL. Se escolher "U" (personalizado) pode introduzir os valores-limite manualmente.
Carregue em SET. O valor-limite inferior pisca no mostrador. Introduza o valor carregando em SEL e confirme carregando em SET.
Proceda da mesma maneira para introduzir o valor-limite superior.
Finalize o modo de acerto carregando em MODE.

Carregue em SEL e mantenha carregado para ligar o alarme de pulso. Quando o alarme de pulso está ligado, aparece o símbolo de alarme •)) no mostrador e soa um sinal acústico sempre que sair da zona de pulso a atingir "PIP-PIP... PIP-PIP...PIP-PIP". Quando o seu pulso atinge 99% do pulso máximo ou ultrapassa este valor, soa um alarme para o pulso máximo "PIP-PIP-PIP-PIP-PIP...". Este sinal é independente da zona de treino e do alarme de pulso da zona de treino.

Calorias, queima de calorias e BMI (KALORIEN/CALORIE)

As calorias consumidas vêm indicadas na linha inferior (KALORIEN/CALORIE). Carregue em SET para obter a queima de calorias em gramas (FETT/FAT BURN) ou para indicar o seu BMI. No indicador do consumo de calorias ou da queima de calorias pode colocar em zero os valores gravados carregando em SET durante uns segundos.

Aviso: Para melhorar a exactidão do indicador da queima de calorias e de gordura, os dados sobre a idade e o peso devem estar correctos.

Aviso: O contador da queima de gordura apenas se activa quando o pulso é igual ou superior a 120 batidas por minuto.

Avisos sobre o BMI
O BMI é um número de medida para a avaliação do peso de uma pessoa. Um valor entre 18,5 e 25 é considerado normal para um adulto. Quando o valor é inferior a 18,5 considera-se que há falta de peso. Quando o valor é superior a 25 considera-se que há excesso de peso. Quando o valor é superior a 30 está-se na presença de Adipositas (obesidade).
O BMI fornece apenas um valor de orientação rudimentar já que não considera a altura de uma pessoa e a composição natural do peso em tecidos gordurosos e musculares diferentes para cada indivíduo.

Podómetro (PEDO)

No mostrador aparece START. Carregue em SET para iniciar a medição. A velocidade (PEDO) ou a distância percorrida (DISTANZ/DISTANCE) aparecem na linha inferior do mostrador. Carregue em SET para alternar entre a velocidade e a distância.

Condição física (FITNESS NIVEAU/FITNESS LEVEL)

Carregue em SET logo após o treino. Começa uma contagem decrescente de 5 minutos (fase de repouso).
A barra mostra o tempo de espera que ainda falta. À esquerda aparece o pulso inicial e à direita o pulso actual. Na linha inferior aparece o tempo de contagem decrescente.
Passados os 5 minutos aparece o grau da condição física.

Condição física	Pulso
6	>130
5	130-120
4	120-110
3	110-105
2	105-100
1	<100

Conta-passos (PEDO)

Carregando em SEL pode obter a sub-função do podómetro.

Calibrar e alarme de velocidade (ZONE) > distância total (GESAMT-DIST/ODOMETER) > conta-passos (SCHRITTE/STEP) > calorias, queima de gordura e BMI (KALORIEN/CALORIE) > pulso (PULS/HRM) > Temporizador (TIMER) > distância diária (DISTANZ/DISTANCE) > velocidade média (DURCH-GESCHW/AVG SPEED) > velocidade máxima (MAX GESCHW/MAX SPEED)

A velocidade actual vem indicada na linha central do mostrador.

IMPORTANTE: Pode iniciar ou parar a medição carregando em SET. Quando o podómetro está ligado a figura animada caminha no lado esquerdo do mostrador.

Alarme de velocidade (ZONE)

Na linha inferior aparece o valor-limite inferior e superior da velocidade a atingir. Na linha central aparece a velocidade actual. Pode ligar ou desligar o alarme de velocidade carregando em SEL durante uns segundos. Quando o alarme está ligado aparece o símbolo de alarme.

Avisos sobre a função calibrar

Tem de calibrar o relógio obrigatoriamente para „andar“ e „correr“. Se quiser usar o relógio só para andar, calibre apesar disso para andar e correr. Calibre, neste caso, correr como „andar depressa“.

Se o podómetro não for calibrado, ele recorrerá aos valores-padrão, pelo que os valores mostrados durante o treino podem diferir bastante dos valores reais.
Enquanto o estiver a calibrar, o relógio grava o seu perfil de movimento pessoal. Quanto mais uniformemente Você caminhar e quanto mais tempo durar a gravação do perfil, tanto mais exactos serão os valores do podómetro no treino.
Devido a ter sido calibrado, o relógio reconhece automaticamente se Você está a andar ou a correr e adapta os valores mostrados em conformidade com isso.
Os valores mostrados são mais exactos, se andar no mesmo ritmo e à mesma velocidade como quando o fez para calibrar o relógio. Use o relógio no mesmo pulso tanto para o calibrar como no treino.

Calibrar o podómetro e acerto do alarme de velocidade (ZONE)
Se necessário, carregue brevemente em SET para parar a medição do podómetro.
Carregue em SET durante 3 segundos para obter o modo de acerto.

No mostrador pisca o valor-limite inferior da zona de velocidade (UNTERES LIMIT / LOWER LIMIT). Introduza o valor-limite inferior carregando em SEL e confirme carregando em SET.

Proceda da mesma maneira para introduzir o valor-limite superior (OBERES LIMIT / UPPER LIMIT).
Agora aparece no mostrador "KALIBR. LAUFEN / CALI FOR RUNNING" (calibrar para correr). Escolha carregando em SEL "JA / YES" e confirme com SET.

Carregue em SET para introduzir o comprimento do percurso a ser calibrado (possível 0,1 até 1km). Confirme carregando em SET.

Carregue agora em SET e caminhe o percurso a ser calibrado. Carregue novamente em SET.

Se este processo foi bem sucedido então aparece "KALIBR. OK / CALI OK! SAVE". Se aparecer "KALIBR. FEHLER / CALI FAILED" então o processo falhou. Neste caso, repita o processo para calibrar o relógio.

No mostrador aparece "KALIBR,. GEHEN / CALI FOR WALKING" (calibrar para andar). Proceda da mesma maneira como acima descrito em calibrar para correr.
Pode interromper o processo carregando em MODE.
Finalize o modo de acerto carregando em MODE.

Conta-quilómetros (GESAMT-DIST/ODOMETER)

Na linha inferior do mostrador aparece a distância percorrida. Pode colocar o valor em zero carregando em SET durante uns segundos.

Conta-passos (SCHRITTE/STEP)

Na linha inferior do mostrador aparece o número de passos. Pode colocar o valor em zero carregando em SET durante uns segundos.
Calorias, queima de gordura e BMI (CALORIE)

Na linha inferior são indicadas as calorias gastas (KALORIEN/CALORIE)

As calorias consumidas vêm indicadas na linha inferior (KALORIEN/CALORIE).
Carregue em SET para obter o indicador da queima de gordura em gramas (FETT/FAT BURN) ou o indicador do BMI (Body Mass Index).
Na indicação do consumo de calorias ou da queima de gordura, pode colocar em zero os valores gravados carregando em SET durante uns segundos.
Aviso: Para melhorar a indicação da queima de calorias ou de gordura, a idade e o peso introduzidos devem estar correctos.

Aviso: O contador da queima de gordura só se activa quando o pulso atingir 120 ou mais batidas por minuto.

Avisos sobre o BMI
O BMI é um número de medida para a avaliação do peso de uma pessoa. Um valor entre 18,5 e 25 é considerado normal para um adulto. Quando o valor é inferior a 18,5 considera-se que há falta de peso. Quando o valor é superior a 25 considera-se que há excesso de peso. Quando o valor é superior a 30 está-se na presença de Adipositas (obesidade). O BMI fornece apenas um valor de orientação rudimentar já que não considera a altura de uma pessoa e a composição natural do peso em tecidos gordurosos e musculares diferentes para cada indivíduo.

Pulso (PULS/HRM)

Assim que tiver colocado o cinto peitoral, o pulso actual aparece na linha inferior do mostrador.

Temporizador (TIMER)

Na linha inferior do mostrador aparece o tempo decorrido até agora. Carregando em SET durante uns segundos pode colocar o valor em zero.

Quilómetros diários (DISTANZ/DISTANCE)

Na linha inferior do mostrador aparece a distância percorrida. Carregando em SET durante uns segundos pode colocar o valor em zero.

Velocidade média (DURCH-GESCHW/AVG SPEED)

Na linha inferior do mostrador aparece a velocidade média. Carregando em SET durante uns segundos pode colocar o valor em zero.

Velocidade máxima (MAX-GESCHW/MAX SPEED)

Na linha inferior do mostrador aparece a velocidade máxima. Carregando em SET durante uns segundos pode colocar o valor em zero.

Solução de problemas

A medição da distância é muito imprecisa
O relógio só pode estimar a distância percorrida com base no comprimento dos passos medido durante o processo de calibrar. Calibre novamente o conta-passos. Calibre tanto para andar como para correr e proceda de forma especialmente cuidada.
As inexactidões também podem resultar de caminhar em superfícies irregulares.

O pulso não é indicado ou não é correcto
Verifique se o cinto peitoral está colocado correctamente
A sua pele não deve estar nem demasiado seca nem fria
Pode humedecer ligeiramente as superfícies de contacto para melhorar a função
Fontes electromagnéticas podem prejudicar a recepção do sinal.
A distância entre o cinto e o relógio deve ser, no máximo, de 60cm
Outros medidores de pulso que estejam a uma distância inferior a 2m podem prejudicar a recepção do sinal Computadores de bicicleta sem fios podem prejudicar a recepção do sinal
Eventualmente terá de substituir as pilhas

O mostrador é de leitura difícil / A luz não funciona
Substitua as pilhas

Avisos sobre a reciclagem

Reciclagem do aparelho eléctrico
Não deite este aparelho no lixo normal. Entregue-o num dos pontos de recolha de aparelhos eléctricos autorizados ou na sua câmara municipal. Observe as regulamentações respectivas em vigor. Em caso de dúvida, contacte a sua câmara municipal.

Reciclagem das pilhas
Deite as pilhas nos contentores existentes para o efeito („pilhões“). Não deite as pilhas no lixo normal. Entregue-as num dos pontos de recolha autorizados ou na sua câmara municipal. Observe as regulamentações respectivas em vigor. Em caso de dúvida, contacte a sua câmana municipal.

Mudar a pilha do relógio de pulso

A mudança de pilha deve ser feita por um relojoeiro. Só assim se evitam danos na caixa e nos anéis de calafetagem.

Indicador de pilha fraca

Quando a pilha do cinto peitoral está demasiado fraca para o funcionamento normal, no mostrador do relógio aparece "TXGURT/TXBELT" e "LO BAT/BATT". Mude a pilha do cinto peitoral como vem indicado no capítulo "cinto peitoral".

Garantia

Oferecemos uma garantia de 3 anos para este produto. O tempo de garantia começa a partir da data de compra (talão da caixa, comprovativo de compra). Dentro deste prazo, eliminaremos gratuitamente todas as avarias causadas por defeitos de material e acabamento. Os danos causados por um manuseamento inadequado como, por exemplo, queda, choque ou água não estão ao abrigo desta garantia.

Declaração de conformidade

Este produto corresponde, quando utilizado correctamente, às exigências fundamentais do § 3 e das restantes disposições pertinentes da Directiva relativa aos equipamentos de rádio e equipamentos terminais de telecomunicações (Artigo 3° da Directiva R&TTE). Pode encomendar a declaração de conformidade em: conformity@digi-tech-gmbh.com

Impermeabilidade à água

À prova de água até 3 bar. Esta indicação refere-se à pressão atmosférica que foi aplicada no quadro da prova à impermeabilidade à água (DIN 8310).

3 BAR	✓	×	×	×
5 BAR	✓	✓	×	×
10 BAR	✓	✓	✓	×
20 BAR	✓	✓	✓	✓

Dati tecnici

Orologio da polso

Ambito di temperatura di funzionamento	0-50°C
Misure	4,6 x 3,3 x 1,6 cm
Indicazione	2,5 x 1,9 cm
Peso	51g

Cintura da petto

Ambito di temperatura di funzionamento	0-50°C
Misure	7 x 3,3 x 1,2 cm
Frequência	110 kHz
Peso	51g

AT	Kostenlose Service Hotline: 00800 5515 6616
BE	Kostenloze hotline service: 00800 5515 6616 Ligne de SAV gratuite: 00800 5515 6616 Kostenlose Service Hotline: 00800 5515 6616
CH	Kostenlose Service Hotline: 0800 563862 Ligne de SAV gratuite: 0800 563862 Servizio Hotline gratuito: 0800 563862
CY	Δωρεάν γραμμή εξυπηρέτησης πελατών: 8009 4403 Free service hotline: 8009 4403
CZ	Bezplatná servisní linka: 0800 142 315
DE	Kostenlose Service Hotline: 00800 5515 6616
DK	Gratis service hotline: 800 5515 6616
ES	Teléfono del servicio técnico gratuito: 00800 5515 6616
FI	Maksuton puhelinpalvelu: 00800 5515 6616
FR	Ligne de SAV gratuite: 00800 5515 6616 Ligne de SAV payante: 0049 6198 5770 94
GB	Free service hotline: 00800 5515 6616
GR	Δωρεάν γραμμή εξυπηρέτησης πελατών: 00800 44140855
HR	Besplatna servisna telefonska linija: 0800 222943
HU	Ingyenesen hívható ügyfélszolgálati forródrót: 0680 981220
IE	Free service hotline: 00800 5515 6616
IT	Servizio Hotline gratuito per l'Italia: 00800 5515 6616
NL	Kostenloze hotline service: 00800 5515 6616
PL	Bezplatna infolinia: 00800 44 11 493
PT	Linha verde gratuita: 00800 5515 6616
SE	Gratis telefonservice: 00800 5515 6616
SI	Brezplačni telefonski servis: 0800 80847
SK	Bezplatná servisná linka: 0800 004449

CE

crivit SPORTS

http://www.inter-quartz.de

digi-tech, Valterweg 27A, D-65817 Eppstein